



1月予定および献立表



令和7年12月19日(金曜日)

中穂積敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。



日	曜日	行事	献立	材料	おやつ	日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	木	元旦	★★本年も よろしくお原貢い、 申し上げます			18	日				
2	金					19	月	習字 (書初め)	ビビンバ 春巻き ビーフンスープ	牛肉、ほうれん草、人参、もやし、ごま 春巻き ビーフン、玉ねぎ、干し椎茸、青梗菜	●フルーツヨーグルト ★●バームクーヘン
3	土					20	火	雪あそび (きりん組)	豚肉のケチャップソテー じゃことひじきのサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、ケチャップ ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ 南瓜、油揚げ、青葱	★●カレーチーズマヨトースト ●牛乳
4	日					21	水	体育あそび	●パン ●ビーフシチュー キャベツとパインのサラダ	パン 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ キャベツ、きゅうり、人参、パイン缶	かやくご飯 ●牛乳
5	月	始業式	★ちらし寿司 切干大根の煮物 すまし汁 ゼリー	鶏肉、高野豆腐、人参、蓮根、干し椎茸、いんげん、錦糸卵、桜でんぶ 切干大根、人参、しらたき、いんげん てまり麸、わかめ ゼリー	●ココア蒸しパン ●牛乳	22	木	スイミング	けんちんうどん 竹輪とさつま芋の天ぷら フルーツ	うどん、鶏肉、大根、人参、ごぼう、油揚げ、しいたけ、青葱 竹輪、さつま芋、天ぷら粉 黄桃缶	●マシュマロクランチ ●牛乳
6	火		鯖の塩焼き 白和え かす汁	鯖 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、こんにゃく、椎茸、ごま、味噌 豚肉、大根、人参、厚揚げ、ごぼう、酒粕、みそ、青葱	●お麩ラスク ●牛乳	23	金	E~たいむ	鮭の西京焼き 厚揚げのそぼろ煮 ★かきたま汁	鮭、味噌 ほうれん草 鶏ミンチ、厚揚げ、青梗菜、人参、玉ねぎ 卵、えのき茸、三つ葉	●もちもちドーナツ ●牛乳
7	水		●パン フルーツ 豆乳カレースープ コールスローサラダ	パン みかん 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ブロッコリー、カレールウ、豆乳 キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ、レーズン	●牛乳	24	土	家庭の日	炒飯 ナムル スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、青葱 ほうれん草、人参、もやし 玉ねぎ、わかめ	●芋もち ●牛乳
8	木	スイミング	菜飯 味噌汁 筑前煮 おかか和え	菜飯 わかめ、しめじ、青葱 鶏肉、ごぼう、人参、大根、蓮根、こんにゃく、筍、いんげん ほうれん草、白菜、人参、花かつお	ぜんざい (さつま芋) ●牛乳	25	日				
9	金	E~たいむ	和風あんかけスパゲティー ★●ハムサラダ ●チーズ	スパゲティー、鶏肉、玉ねぎ、えのき茸、しめじ、ほうれん草 ハム、キャベツ、きゅうり、人参 スティックチーズ	★お好み焼き ●牛乳	26	月	習字 体験遠足 (いぬ組)	鶏肉のマーマレード焼き ★マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉 ブロッコリー ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ 麸、えのき茸、青葱	フライドポテト ●牛乳
10	土	家庭の日	チキンライス コーンサラダ オニオンスープ	鶏肉、玉ねぎ人参、いんげん キャベツ、人参、コーン 玉ねぎ、しめじ	★●どら焼き ●牛乳	27	火	誕生会	冬野菜カレー カニカマサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参 ヨーグルト	●牛乳
11	日					28	水	体育あそび	ちゃんぽん ●揚げしゅうまい フルーツ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、かまぼこ、青葱 しゅうまい みかん	いなり寿司 ●牛乳
12	月	成人の日				29	木	体験遠足 (くま組) 幼児シーツ交換	たらのおろし煮 ポン酢和え ふぶき汁	タラ、大根 キャベツ、きゅうり、人参、竹輪、えのき茸、ポン酢 鶏肉、豆腐、大根、人参、油揚げ、青葱	●プリン せんべい ●牛乳
13	火	Jリーグ	鶏肉の甘辛揚げ ひじき煮 味噌汁	鶏肉 ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん じゃが芋、ほうれん草	★●黒糖ツイスト ●牛乳	30	金	体験遠足 (りす組) 乳児シーツ交換	豚肉とキャベツの味噌炒め ★ばんさんすう 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、甜麺醤 きゅうり、人参、もやし、カニカマ、錦糸卵 えのき茸、玉ねぎ、青葱	●シリアルクッキー ●牛乳
14	水	体育あそび	●パン ゼリー ●クリームシチュー ツナサラダ	パン ゼリー 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参	中華おこわ ●牛乳	31	土		豚丼 グリーンサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、青ネギ プロッコリー、キャベツ、コーン しめじ、白菜	★●ホットケーキ ●牛乳
15	木	懇談会 (23日まで) 避難訓練 幼児シーツ交換	豆乳担々麺 切干大根の酢の物 フルーツ	中華麺、豚ミンチ、大豆、玉ねぎ、人参、青梗菜、豆乳、練りごま 切干大根、きゅうり、人参、カニカマ バナナ	★●スイートポテト ●牛乳						
16	金	E~たいむ 乳児シーツ交換	豚肉のしょうが焼き ★ポテトサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン ツナ、じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ 豆腐、ほうれん草	●アメリカンドッグ ●牛乳						
17	土		焼きそば風スパゲティー プロッコリーサラダ わかめスープ	スパゲティー、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン プロッコリー、キャベツ、人参 わかめ、大根	おかからクッキー ●牛乳						

今月の一人当たりの栄養量 (3才児)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	555	20.8	15.4	250	2.3	210	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	574	19.9	17.1	267	2.1	220	0.37	0.45	26	4.9	1.8

■献立の内容は、仕入れの状況により、若干変更する場合があります。

■アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

■乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。